ಲಾಭಗಳು:

1.ಥೈರಾಯಿಡ್‌ನ್ನು ಸಕ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಸ್ವಸ್ಥಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸ್ಥೂಲತೆ, ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಸೊಂಟದ ವೃದ್ಧಿಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆಯಾಸ ಮೊದಲಾದ ವಿಕಾರಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಡ್ರಿನಲ್, ಶುಕ್ರಗ್ರಂಥಿ ಹಾಗೂ ಡಿಂಬಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸಶಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.

2.ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಲಾಭಗಳು ಶೀರ್ಷಾಸನದಂತೆಯೇ. ಆದರೆ ಈ ಆಸನದ ವಿಶೇಷತೆಯೆಂದರೆ, ಯಾರಿಗೆ ಶೀರ್ಷಾಸನ ಮಾಡುವುದು ನಿಷಿದ್ಧವೋ, ಅವರೂ ಸಹ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಅಷ್ಟಮಾದ 2-3 ಹಂತಗಳವರೆಗೆ ಈ ಆಸನ ಉಪಯೋಗಿಯಾಗಿಯಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಆಸನದಿಂದ ಭುಜಗಳು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತವೆ. ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾಸವೂ ಉದರ (Abdominal) ದ್ವಾರ್ಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಉದರದ ಅಂಗಗಳಾದ ಕರುಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಭಾರ ಮಧ್ಯಚ್ಛದಾಪೇಶಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಡಯಾಫ್ರಾಮ್ (ವಪೆ) ಯು ಸಬಲವಾಗಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

3.ಈ ಆಸನದಿಂದ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಹಾಗೂ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ಲ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುವುದರಿಂದ ಎತ್ತರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಉತ್ತಾನಪಾದಾಸನ

ವಿಧಿ:

1.ಅಂಗಾತನಾಗಿ ಮಲಗಿ. ಅಂಗೈಗಳು ನೆಲದ ಕಡೆಗಿರಲಿ. ಕಾಲುಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿರಲಿ. ಪಾದಗಳು ಸೇರಿರಲಿ.

2.ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಅಡಿ (ಸುಮಾರು 30 ಡಿಗ್ರಿ) ಯಷ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಹಾಗೇ ಇರಿ.

3.ವಾಪಾಸು ಬರುವಾಗ ಮೆಲ್ಲ-ಮೆಲ್ಲನೆ ಪಾದಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ, ಧಡಾರನೆ ಅಲ್ಲ, ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದು ಮತ್ತೆ ಇದೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ. 3 ರಿಂದ 6 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.

4.ಬೆನ್ನು ನೋವಿದ್ದವರು ಒಂದೊಂದೇ ಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಕ್ರಮಶಃ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ಉತ್ತಾನಪಾದಾಸನ



ಲಾಭಗಳು :

1. ಈ ಆಸನವು ಕರುಳುಗಳನ್ನು ಸಶಕ್ತವೂ ನಿರೋಗವೂ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಗ್ಯಾಸ್, ಬೊಜ್ಜು ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರದೀಪ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

2. ನಾಭಿ ಹೊರಳುವುದು (ಭಟ್ಟಿ ಬೀಳುವುದು) ಹೃದಯರೋಗ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸರೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿ.

3. ಒಂದೊಂದೇ ಕಾಲನ್ನು ಕ್ರಮಶಃ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನುನೋವಿನಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕಾರಿ.

ಹಲಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತುಂಬುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ. ಮೊದಲು 30 ಡಿಗ್ರಿ, ನಂತರ 60 ಡಿಗ್ರಿ, ಆಮೇಲೆ 90 ಡಿಗ್ರಿಯವರೆಗೆ ಎತ್ತಿದ ಮೇಲೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬೆನ್ನನ್ನು ಸಹ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುತ್ತಾ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಹೋಗಿ.

2. ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ. ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರಲಿ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂದೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪೂರ್ಣಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಇರಿ.

3.ವಾಪಾಸಾಗುವಾಗ ಯಾವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಬಂದಿದ್ದಿರೋ ಅದೇ ಕ್ರಮದಿಂದ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತುತ್ತಾ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸುತ್ತಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಒರಗಿಸಿ.


ಹಲಾಸನ

ಲಾಭಗಳು :

1. ಮೇರು ದಂಡವನ್ನು (ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ) ಆರೋಗ್ಯಕರವೂ, ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕವೂ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನೂ ವಿಸ್ತೃತವೂ ನಿರೋಗಿಯೂ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

2. ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಿ ಸ್ಥೂಲತ್ವ, ಬಂಜೆತನ, ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

3. ಅಜೀರ್ಣ, ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ಗ್ಯಾಸ್, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಯಕೃತ್-ಪ್ಲೀಹಾದಿಗಳ ವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಭಕಾರಿ.

4. ಜಠರವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ವಿಮುಕ್ತಿ ದೊರಕಿಸುತ್ತದೆ.

5. ಕಷ್ಟಾರ್ತವ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು :

1. ಅಧಿಕವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಹೊಂದಿರುವ ಪ್ಲೀಹ (spleen) ಹಾಗೂ ಯಕೃತ್ತಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನ ವರ್ಜ್ಯ.

2. ಉಚ್ಚರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸರ್ವೈಕಲ್ ಮೇರುದಂಡದ ರೋಗಿಗಳೂ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

3. ಸ್ಲಿಪ್ ಡಿಸ್ಕ್ ಹಾಗೂ ಮೇರುದಂಡದ ಕ್ಷಯ ಮೊದಲಾದ ವಿಕಾರಗಳಿರುವಾಗ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಕರ್ಣಪೀಡಾಸನ

ವಿಧಿ :

ಹಲಾಸನದಂತೆಯೇ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಕಿವಿಗಳ ಬಳಿಗೆ ತನ್ನಿರಿ. ಉಳಿದ ವಿಧಿ ಹಲಾಸನದಂತೆಯೇ.


ಕರ್ಣಪೀಡಾಸನ

ಲಾಭಗಳು :

ಎಲ್ಲ ಲಾಭಗಳೂ ಹಲಾಸನದಂತೆಯೇ. ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಕರ್ಣಪೀಡಾಸನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನೌಕಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ಮಲಗಿ. ಈಗ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೊದಲು ತಲೆ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ. ನಂತರ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಒಂದೇ ಸಾರಿಗೆ ಎತ್ತಿ. ಕೈಗಳು, ಕಾಲುಗಳು ಹಾಗೂ ತಲೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ನಾವೆ(ನೌಕೆ)ಯಂತೆ ಎದ್ದಿರಲಿ.

2. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲವಿದ್ದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೈ-ಕಾಲು ಹಾಗೂ ತಲೆಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ತನ್ನಿರಿ. ಈ ರೀತಿ 3 ರಿಂದ 6 ಬಾರಿ ಈ ಆವೃತ್ತಿ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಇದರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾಸನ ಧನುರಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.


ನೌಕಾಸನ

ಲಾಭಗಳು :

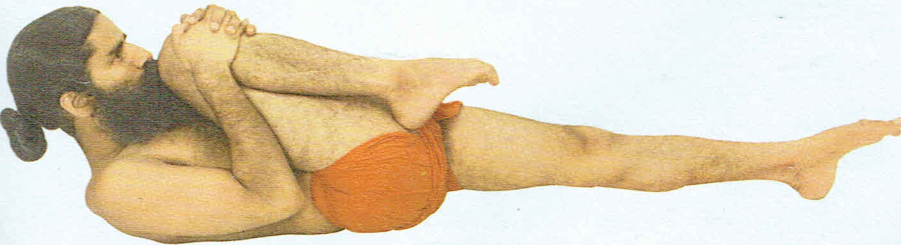
1. ಇದರ ಲಾಭವೂ ಸಹ ಉತ್ತಾನಪಾದಾಸನದಂತೆಯೇ ಇದೆ.
2. ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೂ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಪ್ರವೇಶದಿಂದ ಸಶಕ್ತವಾಗುವುವು.
3. ಕರುಳು, ಆಮಾಶಯ, ಮೇದೋಜೀರಕ ಹಾಗೂ ಯಕೃತ್ತುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ.

ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ

ವಿಧಿ :

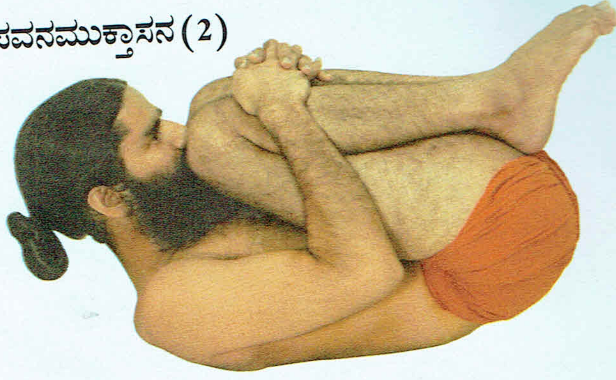
1. ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ಬಲಗಾಲಿನ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಎದೆಗೆ ತಾಗಿಸಿ.

2. ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಂದರೊಡನೊಂದನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿಡಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಎದೆಗೆ ಒತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತುತ್ತಾ ಮಂಡಿಯಿಂದ ಮೂಗನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ. 10ರಿಂದ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೇ ತಡೆದಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಕಾಲನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಿ. ಇದನ್ನು 3-4 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.


ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ (1)

3. ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ (2)



4. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತಾ ಸೊಂಟದ ಮಾಲಿಶ್ ಸಹ ಮಾಡಿಸಿ. ಶರೀರವನ್ನು ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ, ಎಡಬಲಗಳಲ್ಲಿ ಉರುಳಾಡಿಸಬೇಕು.

ಲಾಭಗಳು :

1. ಈ ಆಸನದ ಹೆಸರು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಗುಣವೂ ಹಾಗೆಯೇ ಇದೆ. ಉದರದಲ್ಲಿರುವ ವಾಯುವಿಕಾರವನ್ನು ತೊಲಗಿಸಲು ಇದು ಬಹು ಉತ್ತಮ.

2. ಸ್ತ್ರೀರೋಗಗಳಾದ ಅಲ್ಪಾರ್ತವ, ಕಷ್ಟಾರ್ತವ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಾಶಯ ಸಂಬಂಧೀ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಭಪ್ರದವಾಗಿದೆ.

3. ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಹೃದಯರೋಗ, ಸಂಧಿವಾತ ಹಾಗೂ ಕಟಿಪೀಡನೆ - ಸೊಂಟನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತಕಾರಿ.

4. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

5. ಸೊಂಟನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ತಲೆಎತ್ತಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ಮುಟ್ಟಿಸಬೇಡಿ. ಕೇವಲ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಎದೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ಲಿಪ್ ಡಿಸ್ಕ್, ಸೈಟಿಕಾ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಂಧರಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ನೀಳವಾಗಿ ಮಲಗಿ ಎರಡೂ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ನಿತಂಬದ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಇಡಿ.

2. ಕೈಗಳಿಂದ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲಿನ ಕಣಕಾಲುಗಳ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ.

3. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ನಿತಂಬಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿರಿ. ಭುಜಗಳು ಹಾಗೂ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತೆ ಇರಲಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 15-20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಇರಿ.

ಈ ರೀತಿ 3-4 ಆವೃತ್ತಿ ಮಾಡಿ.

4. ವಾಪಾಸಾಗುವಾಗ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೊಂಟವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ.



ಲಾಭಗಳು :

1. ಸೂರ್ಯಕೇಂದ್ರ (ನಾಭಿ)ವನ್ನು ಕೇಂದ್ರಿತಗೊಳಿಸಲು ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಆಸನ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಸೊಂಟನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿ.

2. ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಲಾಭಪ್ರದ ಆಸನ. ಬಂಜೆತನ, ಮಾಸಿಕ ವಿಕಾರ, ಬಿಳಿಸೆರಗು, ರಕ್ತಪ್ರದರ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರ ಧಾತುವಿಕಾರಕ್ಕೆ ಲಾಭಕಾರಿ.

ಪಾದಾಂಗುಷ್ಟನಾಸಾಸ್ಪರ್ಶಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ನೇರವಾಗಿ ಮಲಗಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಪಾದಗಳ ಮುಂಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎಳೆಯಿರಿ ಹಾಗೂ ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಪಾದದ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮೂಗನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ.



2. ಇದೇರೀತಿ ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಇದೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಪಾದಗಳಿಂದ ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಈ ಆಸನ ಮಾಡಿರಿ.

ಪಾದಾಂಗುಷ್ಟನಾಸಾಸ್ಪರ್ಶಾಸನ (2)



ಲಾಭಗಳು :

1. ನಾಭಿಯನ್ನು ಸರಿಮಾಡಲು ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದುದು. ನಾಭಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿದರೆ ಗ್ಯಾಸ್, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅತಿಸಾರ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಹಾಗೂ ಆಲಸ್ಯ ಇವುಗಳು ಸ್ವತಃ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

2. ಜಠರ, ಮೇದೋಜೀರಕ ಹಾಗೂ ಕರುಳುಗಳಿಗೆ ಹಿತಕಾರಿ.

ದೀರ್ಘನೌಕಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ಶವಾಸನದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾ ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಿ.

2. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಪಾದ, ತಲೆ ಹಾಗೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಅಡಿಯಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ನಿತಂಬ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಿ. ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ವಾಪಾಸಾಗುವಾಗ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೈ ಕಾಲು ಮತ್ತು ತಲೆಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಒರಗಿಸಿ.

ದೀರ್ಘನೌಕಾಸನ



ಲಾಭಗಳು :

1. ನೌಕಾಸನದಂತೆಯೇ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನುಗಳಿಗೆ ಲಾಭಪ್ರದವಾಗಿದೆ.

2. ಹೃದಯವನ್ನು ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಸನವಿದಾದುದರಿಂದ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭಾಸನ ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

3. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಈ ಆಸನವನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಅವರ ದೇಹವನ್ನು ಸದೃಢವೂ, ಚುರುಕಾದುದೂ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪೃಷ್ಠತಾನಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ಬೋರಲಾಗಿ ಮಲಗಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಚಾಚಿ. ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಕಡೆಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದನ್ನು ಇಡಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಮುಂಗಾಲುಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಿ. ತಲೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರಲಿ.

2. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸೆಳೆಯಿರಿ. ಪಾದಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸೆಳೆಯಿರಿ. ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಿಸುತ್ತಾ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ನಡೆಯಲಿ. ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂಪನವಾಗುವುದು. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ದೇಹವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿರಿ. ಈ ರೀತಿ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಆವೃತ್ತಿ ಮಾಡಿರಿ.

ಪೃಷ್ಠತಾನಾಸನ



ಲಾಭಗಳು :

ಪೃಷ್ಠಭಾಗದ ಸಂಪೂರ್ಣ ನರನಾಡಿಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಪದ್ಮಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ದಂಡಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸುವಿಧಾನುಸಾರ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೂ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬಹುದು.

2. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬೊಗಸೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಲಗೈ ಕೆಳಗೆ ಎಡಗೈ ಇರಿಸಿ ಅಂಕ (ಮಡಿಲು) ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನೆಲೆಗೊಳಿಸಿ. ನಾಸಿಕಾಗ್ರ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸ್ಥಾನದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಇಷ್ಟದೇವ ಪರಮಾತ್ಮನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ.

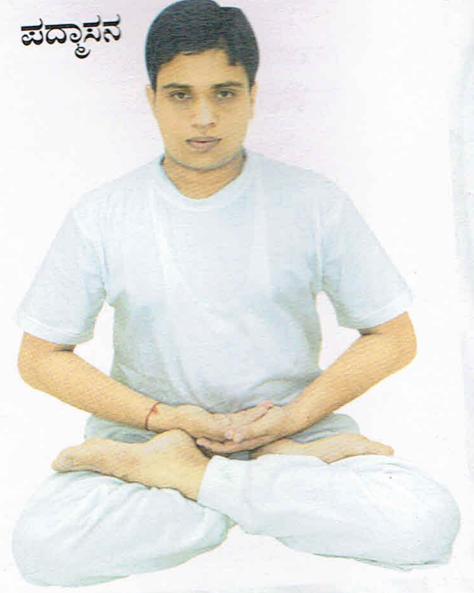
3. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ 1-2 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಮಾಡಿ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಲಾಭಗಳು :

1. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಆಸನ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣೋತ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ.

2. ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ವಾತವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಭದಾಯಕ.

ಪದ್ಮಾಸನ



ಬದ್ಧಪದ್ಮಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂದಿನಿಂದ ತಂದು ಎಡಪಾದದ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂದಿನಿಂದ ತಂದು ಬಲಪಾದದ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ.

2. ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿ.

ಲಾಭಗಳು :

1. ಮಾತೆಯರ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರ ಎದೆ ಅಗಲವಾಗಿ ಸುಂದರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

2. ಕೈ, ಭುಜ ಹಾಗೂ ಇಡೀ ಪೃಷ್ಠಭಾಗಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿ.

ಬದ್ಧಪದ್ಮಾಸನ



ಯೋಗ ಮುದ್ರಾಸನ - 1



ವಿಧಿ :

1. ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಬಲಗೈನ ಅಂಗೈಯನ್ನು ನಾಭಿಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಎಡ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಬಲ ಅಂಗೈ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಗದ್ದವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ದೃಷ್ಟಿಯು ಎದುರಿನಲ್ಲಿರಲಿ.
2. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತುಂಬಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ವಾಪಾಸು ತನ್ನಿರಿ. ಈ ರೀತಿ 4-5 ಬಾರಿ ಮಾಡಿರಿ.

ಲಾಭಗಳು :

1. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸ. ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರದೀಪ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಗ್ಯಾಸ್ ಅಜೀರ್ಣ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಕೊಡಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳಿಸಿ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಗ ಮುದ್ರಾಸನ - 2



ವಿಧಿ :

1. ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಲಗೈನಿಂದ ಎಡಗೈನ ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಗದ್ದವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಎದುರಿಗಿರಿಸಿ. ಗದ್ದವು ನೆಲವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸದಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಎದುರಿಗೆ ಬಾಗಿ.

ಲಾಭಗಳು :

ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ

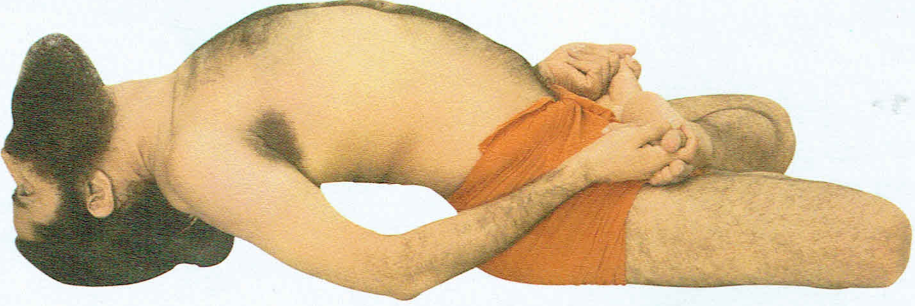
ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ಪದ್ಮಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮೊಣಕೈಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಲಗಿ.

2. ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಊರಿ, ಅವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಬಾಗಿಸಿ. ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಎದೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿಡಿ.

3. ಕೈಗಳಿಂದ ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿರಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತುಂಬಿಸಿಡಿ.


ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ

4. ಆಸನವನ್ನು ಬಿಡುವಾಗ ಯಾವ ರೀತಿ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿದ್ದಿರೋ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಾಪಸಾಗಿರಿ. ಭುಜ ಹಾಗೂ ತಲೆಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಒರಗಿಸುತ್ತಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಿ ಶವಾಸನದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ.

5. ಇದು ಸರ್ವಾಂಗಾಸನದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾಸನವಾದುದರಿಂದ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನದ ನಂತರವೇ ಮಾಡಿ.

ಲಾಭಗಳು :

1. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸ. ಕರುಳುಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

2. ಥೈರಾಯಿಡ್, ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯಿಡ್ ಹಾಗೂ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

3. ಸರ್ವೈಕಲ್ ಪೇನ್ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂದಿನ ಮೂಳೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬೆಳೆದಿದ್ದರೆ ಆಗ ಲಾಭದಾಯಕ.

4. ನಾಭಿ ಹೊರಳುವಿಕೆ(ಭಟ್ಟಿ ಬೀಳುವುದು) ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ರೋಗಗಳಾದ ದಮ್ಮು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ವಜ್ರಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ ನಿತಂಬದ ಕೆಳಗೆ, ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ಹೊರಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಮುಂಗಾಲುಗಳು ನಿತಂಬದೊಂದಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

2. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳು ಒಂದು ಇನ್ನೊಂದರ ಜೊತೆ ಸೇರಿರಲಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ.





ಲಾಭಗಳು :

1. ಇದು ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಆಸನವಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ದೂರ ತೊಲಗಿಸುತ್ತದೆ.

2. ಭೋಜನದ ನಂತರ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಏಕಮಾತ್ರ ಆಸನ. ಇದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಗ್ಯಾಸ್, ಮಲಬದ್ಧತೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದಿನನಿತ್ಯ 2-3 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಬಹುದು.

3. ಮಂಡಿಯ ನೋವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸುಪ್ತವಜ್ರಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಅವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸುತ್ತಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ತಲೆಯನ್ನು ನೆಲೆಗೊಳಿಸಿ. ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಸೇರಿರಲಿ ಮತ್ತು ಅವು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರಲಿ.

2. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಭುಜಗಳು, ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಒರಗಿಸುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿರಿ.

3. ಆಸನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾ ಮೊಣಕೈ ಹಾಗೂ ಕೈಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಜ್ರಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ವಾಪಸಾಗಿ.



ಲಾಭಗಳು :

1. ಈ ಆಸನದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗಗಳು ಸೆಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ತೊಲಗುತ್ತದೆ.

2. ನಾಭಿಯ ಜಾರುವಿಕೆ (ಭಟ್ಟಿ ಬೀಳುವುದು) ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಲಾಭಪ್ರದ.

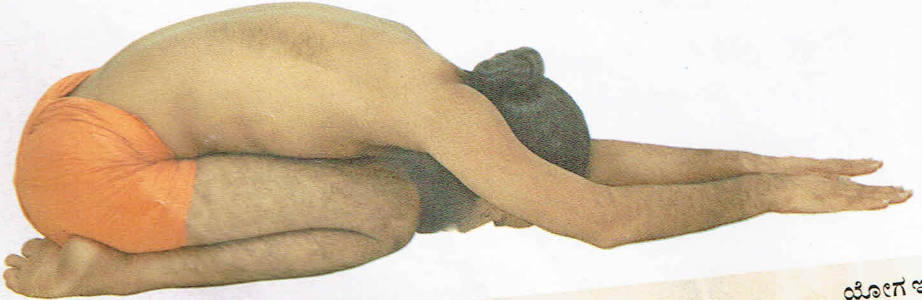
ಶಶಕಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಉಸಿರನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ.

2. ಮುಂದೆ ಬಾಗುತ್ತಾ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚುತ್ತಾ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರಿಸುತ್ತಾ ಮೊಣಕೈಗಳ ವರೆಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಹಣೆಯೂ ಸಹ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಒರಗಿರಲಿ.

3. ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಪುನಃ ವಜ್ರಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ವಾಪಸಾಗಿ.



ಲಾಭಗಳು :

1. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಮಾಲಿಶ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರ.

2. ಕರುಳು, ಯಕೃತ್ತು ಹಾಗೂ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

3. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ, ಒತ್ತಡ, ಕೋಪ, ಸಿಡುಕುತನಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

4. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಸೊಂಟ ಹಾಗೂ ತೊಡೆಗಳ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಇಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಂಡೂಕಾಸನ-1

ವಿಧಿ :

1. ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಷ್ಟಿಕಟ್ಟಿ, ಮುಷ್ಟಿಕಟ್ಟುವಾಗ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಇತರ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಒಳಗೇ ಒತ್ತಿರಿ.

2. ಎರಡೂ ಮುಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ನಾಭಿಯ ಎರಡೂ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ. ದೃಷ್ಟಿ ಎದುರಿನಲ್ಲಿರಲಿ.

3. ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ವಜ್ರಾಸನಕ್ಕೆ ವಾಪಸಾಗಿರಿ. ಹೀಗೆ 3-4 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.





ಮಂಡೂಕಾಸನ-1

ಲಾಭಗಳು :

1. ಮೇದೋಜೀರಕವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ (ಡಯಾಬಿಟೀಸ್) ದೂರವಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಉದರ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿ.

3. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಲಾಭದಾಯಕ.